ÖFKENİN TEDAVİSİ

علاج الغضب

[Türkçe – Turkish – تركي]

şeyh Muhammed Salih el-Muneccid

الشيخ محمد صالح المنجد

Terceme: IslamQa
koordinasyon: Sitesi Islamhouse

ترجمة: موقع الإسلام سؤال وجواب

تنسيق: موقع IslamHouse.com

2013 - 1434

IslamHouse.com

ÖFKENİN TEDAVİSİ

İnsan sinirlerini nasıl kontrol edebilir? Ben çok sıkılıyorum, kızdığımda bulunduğum yeri terk ediyorum, bazı zikirler yaptım (la havle vela kuvvete illa billah) ancak fayda vermedi. Çözüm nedir?

Hamd, yalnızca Allah'adır.

Kızgınlık şeytan kötülüklerinden bir kötülüktür. Bunun sonucu kötülükler ve musibetler meydana geliyor akıbetini ancak Allah bilir. Bu nedenle şeraitte bu yerilen mahlûk için geniş yer verilmiştir. Nebevi Sünnette ise bu hastalıktan kurtulmak ve etkisini azaltmak için tedaviler sunulmuştur. Bunlardan:

1- Şeytandan Allah'a sığınmak:

Süleyman bin Sarad'dan: Peygamberimiz s ile birlikte oturuyordum. İki adam biri birine sövüyorlardı. Birinin yüzü kıpkırmızı olmuş ve boynu şişmişti. Peygamber(s.a.v.) şöyle buyurdu: Ben bir söz biliyorum eğer onu söylerse bu halinden kurtulur. Eğer şunu derse: Şeytandan Allah'a sığınırım, o halinden kurtulur." Buhari rivayet etti. el-Feth 337/6 ve Muslim 2610.

Peygamber(s.a.v.) buyurdu: Eğer adamın biri kızar ve Euzu billah'ı okursa kızgınlığı sakinleşir. Sahihul-Camius-Sağir sayı 695.

2- Susmak: Peygamber s buyurdu: "İçinizden biri kızdığında sussun." İmam Ahmed Müsnedinde 1/329, Sahihul-Cami, 693 – 4027

Kızgın kişi dengesini ve şuurunu kaybeder, bazı sözler söyler belki küfrü, laneti evini yıkacak boşanmayı veya başkalarının düşmanlığını çekecek sövgü ve sinkafi içermektedir. Allah'a sığınırız. Susmak bunu telafi eden tek çözümdür.

3- Sakin olmak: Peygamber s buyurdu:"İçinizden biri kızdığı vakit ayakta ise otursun. Kızması gidince de uzansın"

Bu hadisi rivayet eden Ebu Zerr(r.a.)dir. Bunun için bir kıssa başından geçti: Kendi havuzuna su veriyordu ve bir grup insan geldi ve dedi: Başından birkaç teli almak için Ebu Zerre kim su verecek?

Adam ben yaparım dedi. Havuzuna su vermeye başladı. Onu kırdı veya parçaladı. Oysa Ebu Zerr'in beklediği durum adamın deveyi sulamada yardımcı olması idi. Ancak adam kötülük yaptı ve havuzun yıkılmasına sebeb oldu.

Ebu Zerr ayakta idi, oturdu sonra uzandı. Ona denildi ki: Ey Ebu Zerr, neden oturdun sonra uzandın? Açıkladı: Peygamber s şöyle buyurdu.. Hadisi kıssayla birlikte Ahmed Müsnedinde 5/152 zikretti. Sahihul-Cami sayı 694'e bakın.

Başka bir rivayette Ebu Zerr havuz dolduruyordu adamın biri onu kızdırdığında hemen oturdu..Feydul-Kadir, el-Munavi, 1/408.

Bu Nebevi yönlendirmenin faydalarından biri de kızmadan dolayı abuk sabuk tasarruflardan alıkoymaktır. Çünkü o belki dövebilir, eziyet edebilir bilakis öldürebilir.

Az sonra belirtileceği gibi malı itlaf edebilir. Bu nedenle eğer oturursa heyecanı ve kızgınlığını uzaklaştırabilir. Eğer uzanırsa da taşkın hareketlerden ve eziyet veren eylemlerden daha da uzaklaşmış olur. Allame el-Hattabi Ebu Davud Şerhinde şunu belirtir: "Ayakta olan kimse hareket etmeye ve zulmetmeye hazırdır. Oturan ise bu anlamın dışında olandır. Uzanan kimse ise bu ikisinden de uzaktır. Peygamber s oturmakla ve uzanmakla emretmesinin sebebi ayakta ve otururken sonradan pişman olacağı bir iş yapmasını engellemekti. Her şeyi en iyi bilen Allah'tır. Sünenu Ebu Davud ve Mealimus-Sunen 5/141.

4- Allah Peygamberinin vasiyetini korumak: Ebu Hureyre(r.a.)dan adamın biri Peygamber s bana kızmamam hususunda tavsiyede bulundu ve bunu birkaç defa tekrarladı, kızma dedi, diye rivayet etti. Fethul-Bari, 10/456 Buhari rivayet etti.

Başka bir rivayette adamın biri dedi: Kuşkusuz kızmak bütün kötülükleri bir araya toplar, Peygamberimizin s sözü üzerinde düşündüm. Ahmed Müsnedinde 5/373

5- Kızma sana cennet var, sahih hadistir: Sahihul-Cami, 7374 İbn-i Hacer ise Tabarani'ye atıfta bulundu. El-Feth'in 4/465 bak.

Kızma sebeplerinden sakınan, onu baskı altına ve reddetmeye gayret gösteren muttakiler için Allah'ın hazırladıklarını bir düşün.

Kızgınlık ateşini söndürmeye ne büyük yardımı olduğunu gör. Bu konuda büyük bir mükâfatın olduğunu Peygamberin şu hadisinde: Kim öfkesini yenerse, istediği halde bunu kontrol ederse Allah kalbini kıyamet günü rızayla doldurur. Tabarani, 12/453'te, Sahihul-Cami, 176'da rivayet etti.

Başka büyük bir mükâfat da Peygamberin s şu hadisinde: "Yapmaya gücü yettiği halde yapmayıp öfkesini yenen kimseyi kıyamet gününde yaratılanların başlarında onu Allah çağırır ve istediği kadar huriler seçmesini ister." Ebu Davud 4777'de, başkaları ise Sahihul-Cami 6518'de rivayet etti.

6- Kendine hâkim olan kimsenin ileri sıfatı ve yüce makamı olduğunu bilmek.

Allah Peygamberi s buyurdu: Güreşte galip gelen kimse değildir oysa galip gelen kızdığı halde kendine hâkim olan kimsedir." Ahmed, 2/236'da rivayet etti.

Kişi infial oldukça, kızması arttıkça öfkesine hâkim olursa mertebesi daha da yücelir. Peygamber s buyurdu: "İyi bir güreşçi rakibini yenen değil de çok kızdığında yüzü kıpkırmızı kesilir, kılları diken diken olduğunda kızgınlığına galip gelen kimsedir." İmam Ahmed 5/367'de rivayet etti, Sahihul-Cami, 3859 da hasen olduğunu belirtti.

Peygamberimiz s bu durumu açıklamak için sahabe önünde cereyan eden bir olayı fırsat biliyor ve Enes'ten Peygamber s biri biriyle güreşenlerin yanından geçiyordu. Sordu: Bu nedir? Dediler ki: Falan güreşçidir, kiminle güreşirse onu yeniyor. Size bundan daha güçlü birini haber vereyim mi? dedi. Bir adam bir adama zulmetti ve öfkesini gizledi. Kızgınlığını ve şeytanını yendi. Arkadaşının şeytanını da yendi." el-Bezzar rivayet etti ve İbn-i Hacer isnadının hasen olduğunu belirtti. el-Feth, 1/519

7- Kızgınlık konusunda Peygamberin(s.a.v.) emrini yerine getirmek:

Bu sıfat onun s ahlakındandır, bizim örneğimiz ve kudvemiz odur s birçok hadislerinde apaçıktır. Onlardan en belirgini: Enes(r.a.) dedi: Allah Peygamberi ile birlikte yürüyordum. Üzerinde Necran'ın

sert süslü bir hırkası vardı. Bedevi bir yetişti ve hırkasını şiddetle çekti. Peygamberin omuzu ile boynu arasına baktım. Hırkanın kenarlarının izleri çıkmıştı. Sonra şunu dedi: Ey Muhammed, yanında bulunan Allah'ın malından bana verilmesini emret. Peygamber s ona döndü ve gülümsedi, bir miktar verilmesini emretti." Müttefequn aleyh, Fethul-Bari, 10/375.. Peygamberi örnek almamız konusundan biri de kızgınlığımızı Allah'ın maharimi çiğnendiğinde Allah için kılmamızdır. İşte övülen kızma budur. İnsanları uzun kıraati ile namazdan nefret ettiren bir imamı haber verdiklerinde Peygamber(s.a.v.) kızmıştı. Aişe'nin evinde ruh sahibi resimli bir örtü gördüğünde de kızmıştı. Mahzumlu hırsızlık yapan bir kadın hakkında Esleme'nin kendisiyle konuşmasına kızmıştı. Demişti: Allah'ın hadlerinden bir had hakkında şefaat mi istiyorsun? Nefret ettiği durumlar ve başka haller sorulunca da kızmıştı. Peygamberin kızması Allah içindi ve Allah hakkı içindi.

8- Kızmayı geri döndürmeyi bilmek muttakilerin alametleridir:

Allah'ın Kitabı'nda övdüğü, Allah Peygamberinin s sena ettiği işte bu kimselerdir. Genişliği gökler ve yerler kadar olan cenneti onlara hazırlamıştır, onların sıfatlarından: "Darlıkta ve bollukta infak ederler, öfkelerini gizlerler, insanları affederler, ihsanda bulunanları Allah sever." İşte Allah'ın onların güzel ahlaklarını, hasen sıfatlarını ve eylemlerini zikretmektedir. İnsanlar onlara kavuşmak için yarışırlar. Ahlaklarından biri de: "Kızdıkları zaman da onlar bağışlarlar."

9- Hatırlatıldığında hatırlamak:

Kızmak insan karakterinde var olan bir durumdur, insanlar burada farklılık arz eder. Belki kişiyi kızdırmak zor olabilir. Ancak sadıklar kızdıklarında Allah kendilerine hatırlatıldığında Allah'ı zikrederler ve O'nun hadlerinde dururlar. İşte onların örnekleri.

İbn-i Abbas(r.a.), Ömer (r.a.) dan adamın biri izin istedi ve izin verdi. Ona şunu dedi: Ey Hattab'ın oğlu, bize çok vermiyorsun, aramızda adaletle hükmetmiyorsun. Ömer(r.a.) kızdı ve öyle ki ona kötülük yapmayı düşündü. Ömer'in oturduğu adamlardan el-Hur bin Kays dedi: Ey Emirul-Mu'minin, Allah celle ve ala Peygamberine s

şöyle buyurdu: "Affi al, örfü emret ve cahillerden yüz çevir." Bu cahillerden biridir. Vallahi, okunan ayeti Ömer geçmedi, Allah'ın Kitabında durdu. Buhari rivayet etti, Feth, 1/465. Rezil olmaktan Allah'a sığınırız.

10- Kızmanın kötülüklerini bilmek:

Bu çoktur. Genel olarak kendine ve başkalarına zarar vermektir. Dil sövmeye, fuhuş kelimeler söylemeye başlar. El hesapsız dövmeye başlar. Belki durum öldürmeye kadar götürür. İşte ibret dolu bir kıssa: Aklama bin Vail babasının kendisine şunu anlattığını söyledi: Ben Peygamber s ile oturuyordum. Bir adam beraberinde bir ipe bağlamış bir adamla geldi ve: ey Allah'ın Peygamberi bu kardeşimi öldürdü, dedi. Peygamber s ona onu öldürdün mü? diye sordu. Evet, onu öldürdüm, dedi. Onu nasıl öldürdün? diye sordu. Anlattı: ben ve o bir ağaca yapraklarını düşürmek için ağaca vuruyorduk. Bana sövdü ve beni kızdırdı, ben de balta ile boynuna vurdum. Onu öldürdüm..kıssanın sonuna kadar..Muslim sahihinde 1307 hadiste rivayet etti. Abdulbaki tertibi.

Belki bundan azı kırma ve yaralama da olabilir. Eğer kızdıran adam kaçarsa kızan adam kendine yönelir belki elbisesini parçalar, yüzüne vurur. Belki de baygın düşer, kriz geçirir. Kap kaçakları kırar ve eşyaları kırar.

Kızma sonucunda meydana gelen en büyük durumlardan, sosyal çığlıklara sebep olan, aile bağlarını koparan, paramparça eden biri de: boşanmadır. Kadınlarını boşayanların ne zaman ve nasıl boşadığını sorduğumda çokları kızgınlık anında diye cevap vermişlerdir.

Boşanma sonucu çocuklar kaybolmakta, pişmanlık ve umutsuzluk, acı bir yaşam hepsi kızma sebebiyledir. Eğer onlar Allah'ı hatırlamış olsalardı, kendilerine gelselerdi, öfkelerini yenselerdi, olanlara sebep olan şeytandan Allah'a sığınsalardı bu son belki olmayacaktı. Ancak şeraite karşı gelmek ancak hüsranla bitmektedir.

11- Kızgınlık anında kızanın kendisini düşünmesi:

Eğer mümkün olsa da kızan kimsenin kızma anını bir aynada gösterilebilinse kendisinden ve o manzaradan nefret eder. Eğer renginin değiştiğini, vücudunun titrediğini, şeklinin değiştiğini, yüzünün kızardığını, gözlerinin büyüdüğünü, hareketlerinin anormalleştiğini, deliler gibi hareket ettiğini bir görse kendinden utanırdı, şeklinden tiksinirdi. Batini çirkinlik zahiri çirkinlikten daha büyük olduğu bilinen bir durumdur. Bir kişinin bu durumundan şeytan ne kadar da sevinir! Rezillikten ve şeytandan Allah'a sığınırız.

Dua:

Kötü ahlaktan, afetlerden, kötülüklerden mü'min kişiyi kurtarması için Rabbine yalvarması daima müslümanın silahtır. Kızma sebebiyle küfrün ve zulmün uçurumuna düşmekten Allah'a sığınmalıdır. Çünkü üç kurtarıcıdan biridir: rıza ve kızgınlık anında adaletli olmak. Sahihul-Cami, 3039. Peygamberin s dualarından biri de: "Allah'ım! Gabya olan ilminle, yaratıklarına olan kudretinle yaşamam benim için hayırlı diye bildiğin ile beni ihya et, ölmem benim için hayırlı diye bildiğin ile beni vefat ettir. Görünen ve görünmeyen hakkında Sen'in korkundan Sen'den istiyorum. Kızgınlık ve hoşnutluk hakkında ihlâslı sözü Sen'den istiyorum. Fakirlik ve zenginlik hakkında bir amacı Sen'den istiyorum. Bitmeyen nimetlerinden, kesintisiz bir göz aydınlığından istiyorum. Hükümden sonra razı olmayı istiyorum. Ölümden sonra cennete yaşamanın reddini Senden istiyorum. Sana bakmanın tadını, Sen'in ile buluşmanın arzusunu zarar veren bir zarar, saptıran bir fitne olmaksızın Sen'den istiyorum. Allah'ım, İmanın süsüyle süsle bizi, hidayet bulan rehberlerden kıl bizi.

Bütün övgüler âlemlerin Rabbi Allah'adır.